

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO EM UMA ACADEMIA DA REGIÃO METROPOLITANA DE CURITIBA-PR

Jhonny Kleber Ferreira da Silva¹

Aline Cristine Bijega²

Fernando Cesar Dohms³

Marcelo Romanovitch Ribas⁴

Luciana da Silva Lirani⁵

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi verificar o nível de conhecimento sobre hidratação com alunos frequentadores em uma academia de ginástica da Cidade de São José dos Pinhais-PR. Participaram do estudo 150 indivíduos praticantes de ginástica e musculação, divididos em dois grupos, 75 do gênero masculino, com idade média de (30,23± 10,95) anos e 75 do gênero feminino, com idade média de (32,11± 9,19) anos. Os alunos responderam a um questionário em dias pré-estabelecidos. Tal instrumento de pesquisa era composto de 17 perguntas objetivas, auto administráveis, tendo como tema o conhecimento sobre a prática de hidratação. A amostra do estudo foi selecionada de acordo com os seguintes critérios: a) todos os alunos da academia entre 18 a 50 anos praticantes de ginástica ou musculação. Foram excluídos: a) os alunos que se recusaram a participar do estudo; b) os alunos que no dia da coleta não entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado. Os dados foram interpretados e tabulados conforme as normas de tratamento estatístico, para tanto fizemos uso da estatística descritiva, onde foram calculados os valores percentuais de cada resposta. Conclui-se que existe a necessidade de se realizar uma intervenção nutricional na população estudada, pois existem sujeitos que não se hidratam antes, durante e após a atividade, bem como indivíduos que não sabem qual a quantidade certa de líquidos a ser ingerida.

Palavras-chave: Água. Sede. Academia de ginástica.

1-Pós Graduando em Nutrição Esportiva pela Faculdade Fefisa, Santo André-SP.

2-Graduação em Educação Física pela Faculdade Dom Bosco, Curitiba-PR.

ABSTRACT

Hydration habits in a academy of metropolitan Curitiba-PR

The aim of this study was to determine the level of knowledge about hydration with student in a gym of Pinhais-PR. The study included 150 individuals practicing gymnastics and weightlifting, divided into two groups, 75 males, mean age (30,23± 10,95) years and 75 females, mean age (32,11± 9,19). The students answered a questionnaire on pre-set days. This survey instrument consisted of 17 objective questions, self manageable, taking as its theme the knowledge about the practice of hydration. The study sample was selected according to the following criteria: a) all academy students between 18 and 50 years of practicing fitness or bodybuilding. Exclusion criteria were: a) students who refused to participate in the study, b) the students on the day of collection have not delivered the Statement of Consent signed. Data were tabulated and interpreted in accordance with the standards of treatment Statistical so much we used descriptive statistics, where we calculated the percentages of each response. Concluded that there is need to perform a nutritional intervention in this population since there are no subject to hydrate before, during and after the activity as well as individuals who do not know the right amount of liquid being ingested.

Key words: Water. Thirst. Fitness facility.

3-Graduação em Educação Física pela Faculdade Dom Bosco, Curitiba-PR.

4-Mestre em Engenharia Biomédica pela UTFPR, Curitiba-PR.

5-Doutora em Educação Física pela UFPR, Curitiba-PR.

INTRODUÇÃO

Ao ser submetido a qualquer movimento que retire o corpo da homeostase, grande parte da energia gerada será na forma de calor, o que aciona o nosso sistema de termorregulação Cardoso e Souza (2010), cuja função é manter a temperatura corporal interna em aproximadamente 36,5°C (Perrone e Meyer, 2011).

O exercício físico é um desafio para a homeostase hídrica, pois é capaz de induzir a perda hídrica através da sudorese, especialmente quando ele é realizado em um ambiente de temperaturas elevadas (Silva e colaboradores, 2011).

Para tanto, uma reposição correta de líquido deve ser estimulada para a manutenção da prática do exercício com qualidade (Cardoso e Souza, 2010).

A National Athletic Trainer's Association (NATA) Casa e colaboradores, (2000) recomenda a ingestão de 500 a 600 ml de água ou outra bebida repositória de duas a três horas antes do início da atividade e faltando 10 a 20 minutos para o início que haja a ingestão de 200 a 300 ml; durante o exercício, a reposição hídrica deve ter valores próximos ao que foi eliminado pelo suor e pela urina para que seja mantida a hidratação.

Contudo, para Ferreira e colaboradores, (2010) a melhor forma para hidratação seria 3 ml por peso corporal do indivíduo, com isso o indivíduo poderá atingir os níveis máximos de sudorese (1 e 2% do peso corporal), sem apresentar desconforto gastrointestinal.

De acordo com Moreira e colaboradores, (2006) a ingestão de líquidos de acordo com a sede é suficiente e adequada, pois para os autores, o Sistema Nervoso Central pode ser capaz de indicar corretamente o volume de líquido a ser ingerido.

Já Brito (2003) informa que a reposição tanto hídrica quanto de nutrientes é uma necessidade que está relacionada diretamente com a intensidade, duração e a temperatura do local da prática do exercício. O autor indica que seja ingerida uma quantidade generosa antes da prática, pois tal ação pode retardar o quadro desencadeado pelo processo de desidratação.

No entanto, Armstrong e colaboradores, (1994) acredita ser a cor da

urina um parâmetro mais indicado para a maioria das pessoas saudáveis, onde uma urina clara ou de coloração moderada sugere uma hidratação adequada, e amarela escura ou âmbar normalmente indica desidratação.

De acordo com Zambraski (1996) durante o exercício a função renal pode alterar com diminuição de 20 a 60%, com consequente aumento na concentração da urina, em situações de exercício competitivas e de laboratório. Uma ingestão excessiva de líquidos junta a função renal alterada durante o exercício pode ocasionar hemodiluição e deslocamento do excesso de água para o espaço intracelular que pode ser fatal.

No que alude à desidratação, limita efetivamente a manutenção da temperatura corporal a tal ponto que a termorregulação é afetada Shirraffs (2005) valores de 1% até 2% aumentam em 0,4 °C a temperatura e desencadeiam os sintomas de sede, em torno de 3% já se verifica diminuição do desempenho, entre 4% e 6% fadiga térmica e acima de 6% o indivíduo praticante de exercício físico corre o risco de um choque térmico, coma e morte por falência multiorgânica (Silva e colaboradores, 2011).

A Sociedade Brasileira de Medicina e do Esporte, (Carvalho e colaboradores, 2003) ressalta que a desidratação em atletas confere grandes prejuízos nas respostas fisiológicas, alterações no equilíbrio eletrolítico, comprometimento no sistema cardiovascular e consequentemente diminuição do desempenho físico, no que tange a força muscular, ao aumento do risco de câibras e hipertermia (Moreira e colaboradores, 2006).

Nota-se que pouco se sabe a quanto andam as informações e a prática de hidratação entre os alunos que buscam na atividade física uma melhora da qualidade de vida, as pesquisas a respeito deste tema são um tanto quanto escassas, o que torna o tema relevante para ser pesquisado em âmbito das academias de ginástica.

Nota-se que existem reduzidas informações sobre a prática de hidratação entre indivíduos que buscam na atividade física uma melhora e manutenção da qualidade de vida. Sendo que a grande maioria das pesquisas sobre esta temática são efetuadas com atletas (Prado e colaboradores, 2009).

Desta forma, esta investigação com foco em sujeitos não atletas que praticam

atividade física regular em academias de ginástica torna-se relevante.

Sendo assim, o objetivo da pesquisa foi verificar o nível de conhecimento sobre hidratação de indivíduos que praticam atividade física regular em academia de ginástica da Cidade de São José dos Pinhais-PR.

Para tanto algumas hipóteses foram criadas antes de iniciar a pesquisa a) Que as mulheres se hidratam antes, durante e após a sua atividade física realizada na academia de ginástica; b) Que a maioria dos alunos nunca receberam uma orientação adequada sobre a hidratação antes, durante e após a atividade física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa se caracterizou como sendo quantitativa descritiva de caráter transversal. Participaram do estudo 150 indivíduos praticantes de ginástica e musculação, divididos em dois grupos, 75 do gênero masculino, com idade média de $(30,23 \pm 10,95)$ anos e 75 do gênero feminino, com idade média de $(32,11 \pm 9,19)$ anos, da cidade de São José dos Pinhais-PR.

A amostra foi selecionada de acordo com os seguintes critérios: a) todos os alunos da academia entre 18 a 50 anos praticantes de ginástica ou musculação.

Foram excluídos: a) os alunos que se recusaram a participar do estudo; b) os alunos que no dia da coleta não entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado. Não foi levado em conta a modalidade específica de prática de exercício para selecionar os indivíduos participantes da pesquisa.

Segundo Tritschler (2003, p. 154) quando as amostras são inferiores aos 150 indivíduos, a amostragem deve ser de 20 %, quando superior à isso, aceita-se 10% como um valor com significância estatística. No local de realização dessa pesquisa existem 300 pessoas compatíveis com os critérios de inclusão e exclusão dessa pesquisa, portanto o número de amostra desse estudo segundo o autor poderá ser de 30 pessoas, porém a pesquisa foi realizada com 150 indivíduos de ambos os gêneros, escolhidas aleatoriamente.

Para participar da pesquisa os alunos responderam a um questionário em dias pré-estabelecidos. Tal instrumento de pesquisa

era composto de 17 perguntas objetivas, auto administráveis, que tinha como tema o conhecimento sobre a prática de hidratação, seguindo a metodologia descrita por anteriormente por Karatecas (Brito e colaboradores, 2006).

Os dados foram interpretados e tabulados conforme as normas de tratamento estatístico, para tanto fizemos uso da estatística descritiva, onde foram calculados os valores percentuais de cada resposta por meio do programa Excel 2010 da Microsoft.

O estudo recebe o parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Dom Bosco sob o protocolo CAAE – 03.15.2012.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Gráfico 1 apresenta os resultados percentuais, referente aos hábitos de hidratação de homens e mulheres durante a prática de exercícios na academia.

Observa-se que 59,03% (n=49) das mulheres entrevistadas e 47,77% (n=30) dos homens, sempre ingerem algum tipo de bebida durante suas aulas; 36,14% (n=30) das mulheres e 40,29% (n=27) dos homens se hidratam às vezes durante suas aulas; 4,81% das mulheres, (n=4) e 11,96% dos homens (n=8) dizem quase nunca se hidratar durante suas aulas e 2,98% (n=2) dos homens entrevistados nunca se hidratam durante suas aulas. Tais valores sugerem uma intervenção nesta população estudada.

Em um estudo semelhante com atletas de voleibol, verificou-se que 53% e 66% dos atletas sempre têm o hábito de hidratar-se durante o treinamento e competição, respectivamente. Já por outro lado, 37% dos avaliados tem o costume de se hidratar somente às vezes durante os treinos, e já, em menor porcentagem, 27% têm o hábito durante a competição.

Com relação a quase não se hidratar nem durante os treinos, nem durante a competição, as porcentagens foram às menores, com 3% e 7%. Aqueles que não têm o costume de se hidratar durante os treinos foram 7% e durante a competição ficou em 0% (Prado, Gonzaga e Dantas, 2010) valores estes que vem a corroborar com nosso estudo.

Em estudo conduzido por Cruz e colaboradores, (2009) com ciclistas, 80,69% dos sujeitos disseram sempre se hidratar

durante os treinamentos e 81,19% durante as competições, valores estes superiores aos encontrados em nosso estudo.

Uma pequena porcentagem dos atletas (aproximadamente 1%) disse nunca ter o costume de se hidratar, outros quase nunca se hidratam e outros somente se hidratam às vezes nos treinamentos ou competições.

Na pesquisa de Brasil e colaboradores, (2009) com praticantes de atividade física matinal, os autores verificaram que a maior parte das pessoas (90,4%) se hidrata ao praticar atividade física. Um total de

8,4% afirmou nunca se hidratar e 1,2%, somente às vezes.

A reposição tanto hídrica quanto de nutrientes é uma necessidade que está relacionada diretamente com a intensidade, duração e a temperatura do local da prática do exercício (Brito, 2003).

A hidratação correta aprimora a qualidade do treino, e quando mal elaborada pode vir a diminuir o desempenho Brito e Marins (2005) apresentando um grande risco para a saúde (Cruz e colaboradores, 2009).

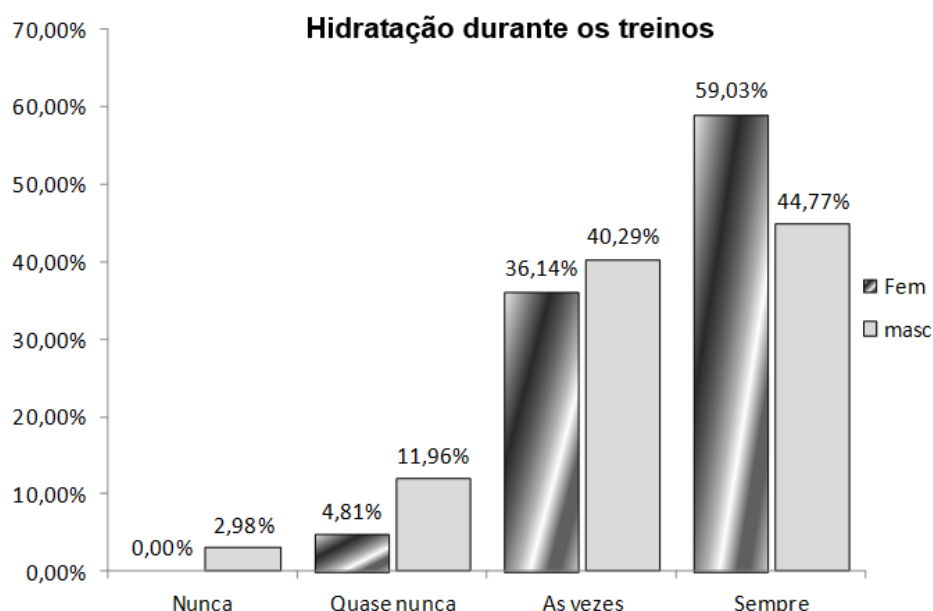


Gráfico 1 - Hidratação de homens e mulheres que realizam exercícios físicos em academia de ginástica.

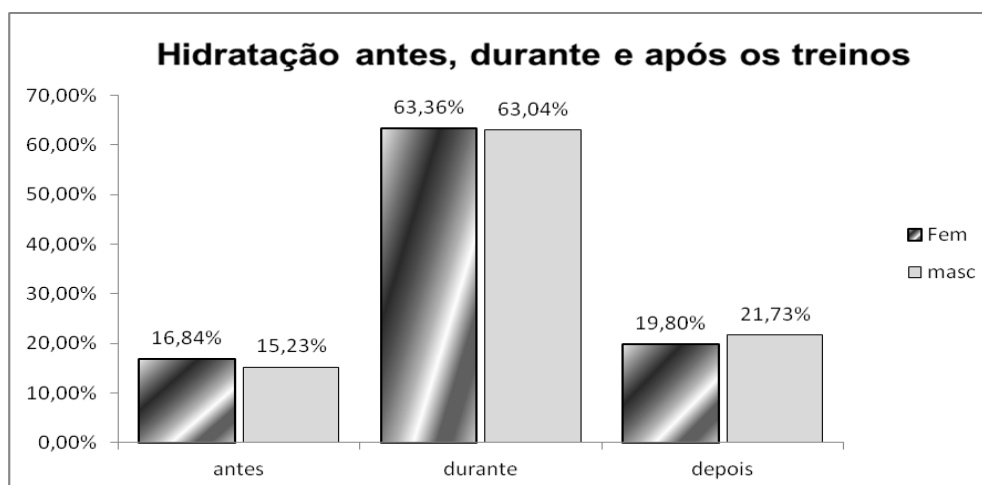


Gráfico 2 - Resposta de homens e mulheres referente ao momento de se hidratar antes, durante ou após as aulas.

O Gráfico 2 apresenta os resultados percentuais, sobre o momento de se hidratar: antes, durante e após as aulas de homens e mulheres na academia. 63,36% (n=58) dos homens e 63,04%(n=64) das mulheres se hidratam durante o treino. 21,73%(n=20) dos homens e 19,80%(n=20) das mulheres tem o costume de se hidratar logo após o treino, e 15,23%(n=14) dos homens e 16,84%(n=17) das mulheres se hidratam antes do início do treinamento.

Brito e Marins (2005) em seu estudo com atletas de judô, verificaram que 50% dos atletas consumiam líquidos regularmente antes, durante, e após a atividade física, valores estes próximos aos encontrados em nosso estudo.

Menos de 3% destes não consumiam líquidos durante os treinamentos, assim pode-

se dizer que 45% dos atletas se hidratavam às vezes, quase nunca ou nunca, o que proporcionava um comportamento inadequado na reposição dos líquidos.

No entanto Prado e colaboradores, (2010) observaram que atletas de vôlei que fizeram parte do estudo cerca de 40% dos entrevistados tinham o costume de se hidratar antes, durante e após, valores estes inferiores ao encontrando em nosso estudo.

Dos indivíduos praticantes de musculação avaliados em uma academia de São Paulo, 20,8% (n=16) disseram que nunca ou quase nunca se hidratavam durante o treino e desses, 68,8% frequentavam a academia há mais de 6 (seis) meses.

A maioria dos praticantes, 61%, relataram que se hidratam sempre durante os treinos (Furtado e colaboradores, 2009).

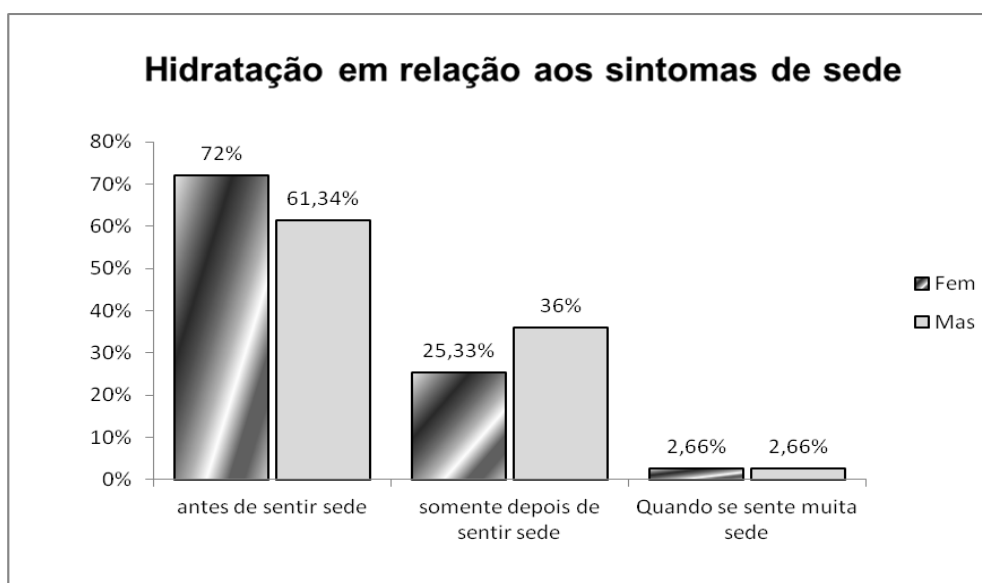


Gráfico 3 - Resposta de homens e mulheres referente ao momento de se hidratar em relação ao sintoma de sede.

O Gráfico 3 apresenta os resultados percentuais, referente ao momento de se hidratar em relação ao sintoma de sede dos homens e mulheres que realizavam musculação ou ginástica na academia. 72%(n=54) das mulheres e 61,74%(n=46) dos homens se hidratam antes de sentir sede, no entanto o resultado também mostrou que 36%(n=27) dos e 25,33%(n=19) das mulheres ingerem líquidos apenas somente depois da sensação de sede e com um menor percentual, coincidentemente 2,66%(n=2) de ambos os gêneros se hidratam apenas quando sentem muita sede.

No estudo de Brito e Marins (2005) realizado com judocas, quando questionados sobre o momento em que os mesmos acham que deveriam ter a iniciativa de se hidratarem, a maioria dos atletas costumavam se hidratar antes da sensação de sede sendo esse percentual de 73,76%.

A reposição de líquidos apropriada é recomendada, como primeiro passo para prevenir riscos e futuros danos ao organismo, durante as atividades físicas intensas ou treinamentos para competições (Furtado e colaboradores, 2009).

Em estudo de Prado e colaboradores (2010) com jogadores de vôlei os autores constataram que 63% dos atletas declaram que a ingestão de líquidos deve ser feita antes de se sentir sede, 33% disseram que deve-se ingerir líquidos somente quando o atleta sentir sede.

No estudo de Cruz e colaboradores, (2009) 84,65% dos ciclistas avaliados disseram que deve-se consumir líquidos antes da sensação de sede, já 9,9% afirmaram hidratar-se somente depois de “sentirem sede” e 5,45% após sentirem “muita sede”.

Furtado e colaboradores, (2009) verificou que 46,7% praticantes de musculação realizavam ingestão de líquidos só após à sensação de sede, e entre esses, 10,3% disseram que só se hidratam quando sentiam muita sede. Apenas 9% dos indivíduos disseram usar repositores hidroeletrólitos em algum momento do treino.

Segundo a International Marathon Medical Directors Associations (IMMDA) a sede durante o exercício é um mecanismo confiável de regulação de status hídricos. A ingestão de acordo com a sede é suficiente e mais adequada, pois o sistema nervoso central é capaz de indicar corretamente o volume de fluido a ser ingerido, a partir de informações por ele detectadas (Moreira e colaboradores, 2006).

O Gráfico 4 apresenta os resultados percentuais, sobre o tipo de solução mais consumida para se hidratar por homens e mulheres que realizavam musculação ou ginástica em uma academia. 65,65% (n=63) das mulheres e 58,18% (n=64) dos homens optam em se hidratar com água; 17,70% (n=17) das mulheres e 13,67% (n=15) dos homens a opção é por uma bebida carboidratada, e com um menor percentual fica dividido entre refrigerantes, sucos naturais, coca cola, cerveja, café e até cervejas.

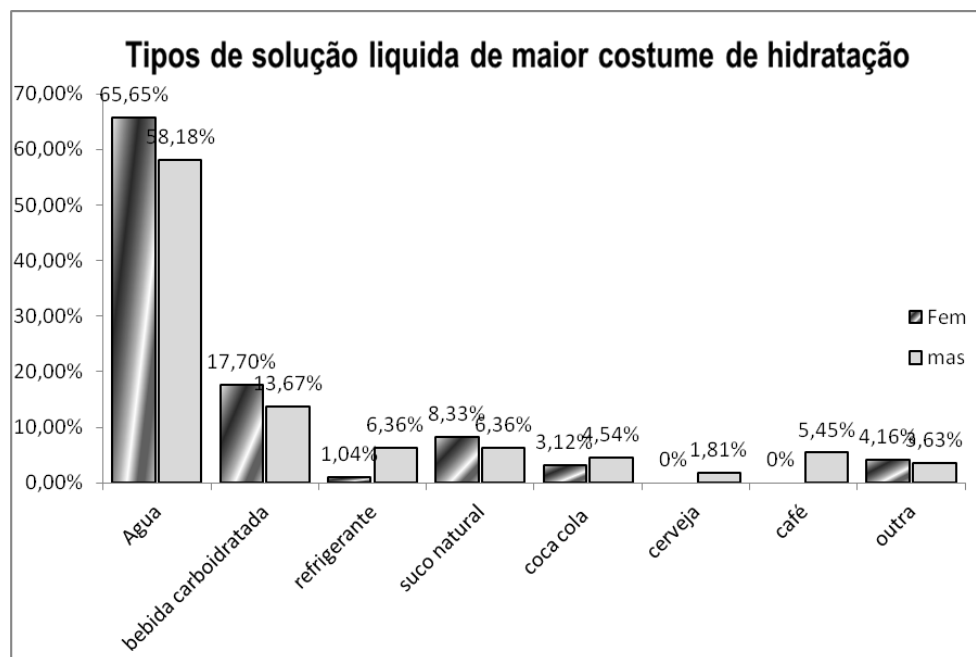


Gráfico 4 - Resposta de homens e mulheres referente ao tipo de solução líquida de maior costume de hidratação

Furtado e colaboradores, (2009) verificaram que as mulheres consumiam como bebida para hidratação o café 5,7%, refrescos 3,8% e chás 11,3%. Também o consumo de refrigerantes foi maior entre as mulheres 9,4%. Já os repositores hidroeletrólitos foram mais citados pelos homens 12,5%.

O consumo de água apareceu proporcionalmente igual entre o gênero masculino 91,7% e gênero feminino 90,6%, valores superiores aos encontrados em nosso estudo.

Em estudo conduzido por Ferreira e colaboradores, (2009) com atletas os autores

verificaram que apenas um percentual baixo de atletas sabe a correta função de um isotônico, o restante acaba por fazer uso destes isotônicos sem saber qual a verdadeira função destes na hidratação e a quantidade adequada a ser consumida.

Em outro estudo semelhante com atletas de vôlei, dentre os líquidos mais ingeridos, o consumo de água foi o maior com 50%, seguido de sucos 20% e bebidas carboidratadas 15% (Prado e colaboradores, 2010).

Os resultados do estudo com atletas de mountain bike mostraram claramente que a preferência por água é maior em relação à bebida esportiva, antes, durante e após o exercício. 59% disseram consumir água antes do evento esportivo, 80% durante e 85,9% depois, e consumo de isotônico de 7,8% antes, 13% durante e 26% depois.

As diferenças entre os dois grupos, com relação a bebida carboidratada, pode estar relacionada com fatores econômicos e

também com o tipo de treinamento (Cruz e colaboradores, 2009)

A água, devido a mesma não fornecer energia, acaba não contribuindo diretamente para as necessidades energéticas do organismo, sendo, mesmo assim, um elemento indispensável para o perfeito funcionamento biológico (Marins, 1995).

O Gráfico 5 apresenta os resultados percentuais, sobre as estações do ano para se hidratar por homens e mulheres que realizavam musculação ou ginástica na academia. Independentemente da estação, 64%(n=48) do público masculino e 54,66%(n=41) do público feminino tem o costume de se hidratar; 29,33%(n=22) dos homens e 28%(n=21) das mulheres se preocupam apenas no verão; 1,33%(n=1) dos homens e 5,33%(n=4) das mulheres tem essa preocupação no inverno; 5,33%(n=4) dos homens e 12%(n=9) das mulheres responderam que não tem a preocupação de se hidratar.

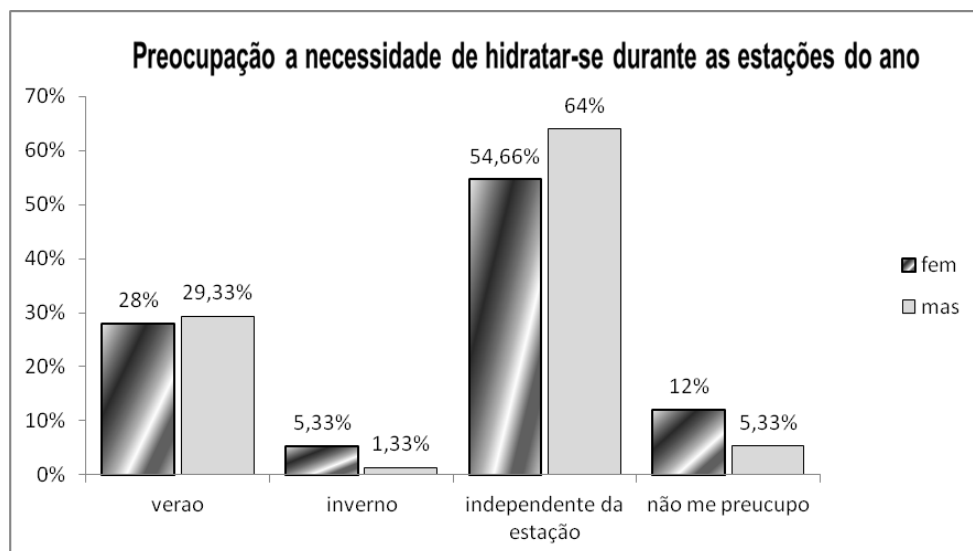


Gráfico 5 - Resposta de homens e mulheres referente a preocupação a necessidade de hidratar-se durante as estações do ano

Em um estudo realizado com karatecas, ao serem perguntados sobre os hábitos de hidratação conforme as estações do ano verificou-se que 46,67% se preocupam mais no verão e 43,7% preocupam-se independente das estações (Brito e colaboradores, 2006).

Em estudo realizado com atletas de mountain bike foram apresentados os resultados ao questionamento sobre os de

hábitos de hidratação distintos, em determinadas épocas do ano, foi verificado que 20,8% se preocupam mais no verão; para 77,2%, independente da estação.

A preocupação com a hidratação deve ser constante, mês no inverno, pois existe a possibilidade de desidratação decorrente de uma ingestão reduzida de líquidos, associada à perda pelo suor durante a atividade (Cruz e colaboradores, 2009).

O Gráfico 6 apresenta os resultados percentuais, referente à quantidade de líquido que se deve beber em relação ao tempo de atividade, 46,67%(n=35) dos homens e 40%(n=30) das mulheres não tem nem ideia de como se hidratar com relação ao tempo; 42,66%(n=32) dos homens e 36%(n=27) das

mulheres acham o correto beber $\frac{1}{4}$ de litro para cada $\frac{1}{4}$ de hora; 17,33%(n=13) dos homens e 16%(n=12) das mulheres acreditam que o ideal seja beber $\frac{1}{2}$ litro para cada $\frac{1}{2}$ hora e ainda 1,33%(n=1) das mulheres optaram pela opção de beber um litro de uma só vez.

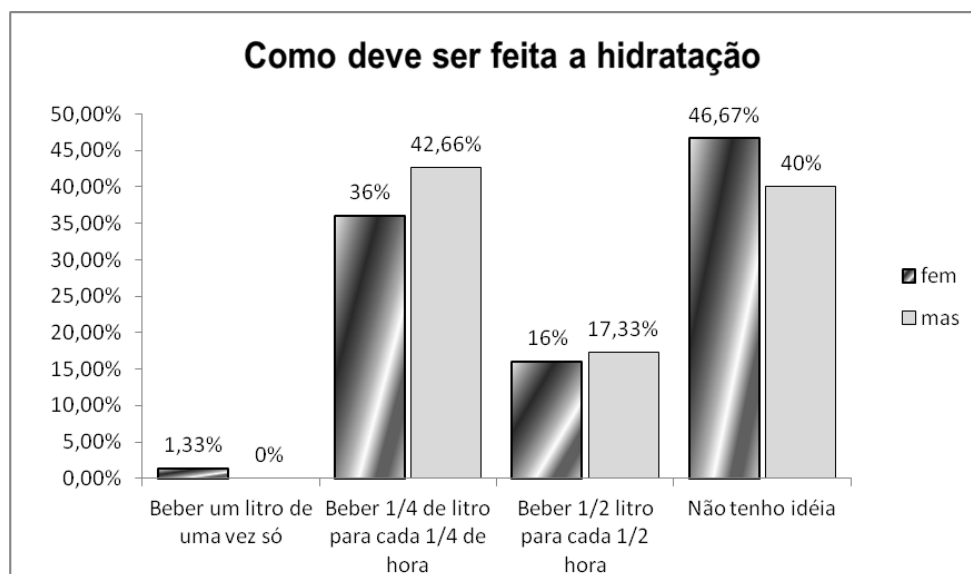


Gráfico 6 - Resposta de homens e mulheres de como deve ser feita a hidratação.

A indicação geral de ingestão de líquido durante a atividade é de 200 a 250 ml de líquido a cada 15 minutos. Porém algumas pessoas não sabem como realizar uma hidratação adequadamente, podendo assumir hábitos inadequados, como o não consumo de líquidos ou o consumo em excessivo, afetando negativamente o desempenho, já que a ingestão de grande volume pode levar o indivíduo ao desconforto gástrico (Ferreira e colaboradores, 2009)

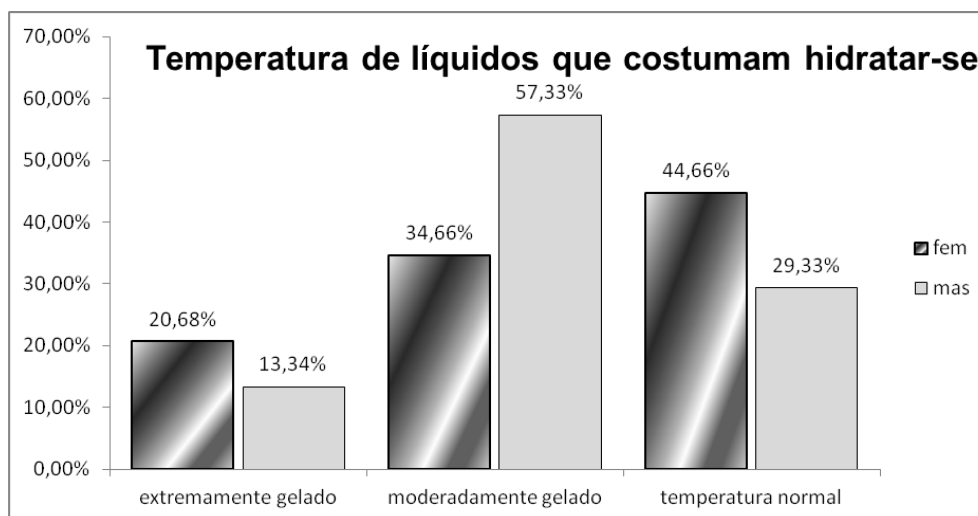
Após analisar vários estudos Moreira e colaboradores, (2006) diz que é recomendado aos atletas e praticantes de atividades físicas que ingerissem quantidades fixas ou o máximo de líquidos como água pura e bebidas esportivas são recomendadas a cada 15 ou 20 minutos de exercício para evitar a desidratação, pode-se verificar que esta estratégia de reidratação pode ser excessiva ou mesmo prejudicial à saúde dos praticantes de atividade física e atletas.

Ferreira e colaboradores, (2009) verificaram que os atletas de seu estudo, não hidrataram-se ou hidrataram-se pouco necessitando assim que o processo de hidratação ou

reidratação seja complementado para que sejam evitados os sintomas hipoglicêmicos. Entre os sintomas relatados pelos atletas, destacou-se em primeiro lugar a câimbra, seguida da sede intensa e da dor de cabeça.

Prado e colaboradores, (2010) investigou atletas de voleibol onde 50% dos entrevistados responderam que não tinham ideia de como deveria ser feita uma hidratação adequada e apenas 27% demonstraram estar de acordo com as recomendações de hidratação. Já recebidas anteriormente de profissionais da área. Os estudos demonstram a importância de estabelecer orientações de qualidade para o grupo avaliado.

O Gráfico 07 apresenta os resultados percentuais, referente a temperatura ideal do líquido a ser 57,33%(n=43) dos homens e 34,66%(n=26) das mulheres preferem se hidratar com a bebida moderadamente gelada; 29,33%(n=22) dos homens e 44,66%(n=35) das mulheres optam por se hidratar com a bebida em temperatura normal; 13,34%(n=10) dos homens e 20,68%(n=14) das mulheres preferiram a bebida extremamente gelada.

**Gráfico 7** - Resposta de homens e mulheres de qual temperatura costumam se hidratar.

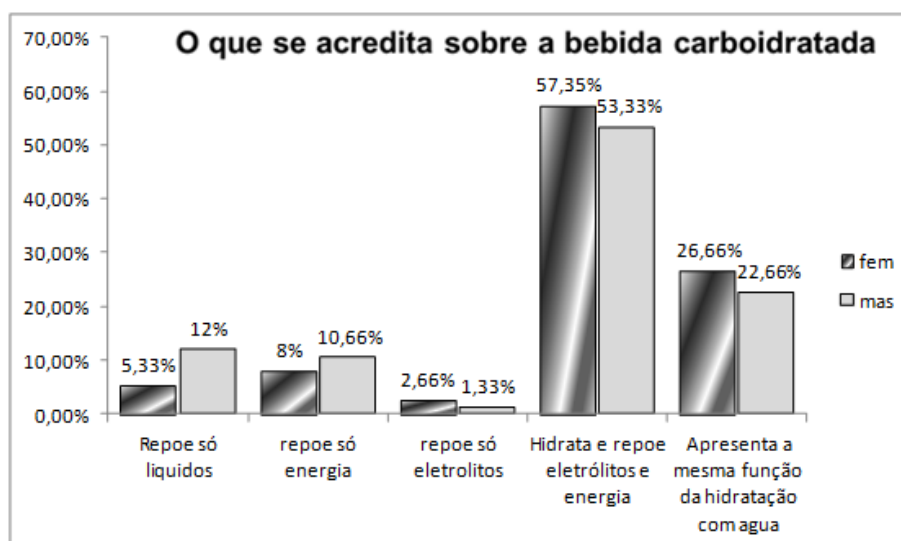
Em estudo realizado com karatecas, 53,33% dos atletas disseram que preferem a bebida moderadamente gelada, 37,04% preferem a temperatura normal e 6,67% extremamente gelada.

A temperatura do líquido não irá interferir na capacidade de esvaziamento gástrico, dessa forma a temperatura ideal para a reposição hídrica é aquela em que o atleta está acostumado (Brito e colaboradores, 2006).

Já com atletas da modalidade de mountain bike, em relação à temperatura do líquido ingerido para fazer a hidratação, 56,93% costuma estar na temperatura normal, 39,11% moderadamente gelado e 3,96%

extremamente gelado (Cruz e colaboradores, 2009).

O Gráfico 8 apresenta os resultados percentuais, referente à o que se acredita em relação a bebida carboidratada 57,35%(n=43) das mulheres e 53,33%(n=40) dos homens acreditam que a bebida carboidratada hidrata; repõe eletrólitos e energia; 26,66%(n=20) do público feminino e 22,66%(n=17) do masculino acham que apresenta a mesma função de hidratação com água; 12%(n=9) dos homens acreditam que repõe só líquidos, 10,66%(n=8) repõe só energia e 1,33%(n=1) repõe só eletrólitos e as mulheres 8%(n=6) acredita que repõe só energia, 5,33%(n=4) repõe só líquidos e 2,66%(n=2) repõe só eletrólitos.

**Gráfico 8** - Resposta de homens e mulheres referente o que se acredita sobre as bebidas carboidratadas.

Atletas de karate responderam o que acham ser a função da bebida carboidratada, a maioria dos atletas 63,7% responderam corretamente afirmando que uma bebida carboidratada repõe eletrólitos, hidratada e repõe energia, porém apesar de a maioria dos atletas conhecerem a função correta de uma bebida carboidratada a maioria utilizam água como fonte de hidratação (Brito e colaboradores, 2006).

Ciclistas, ao serem perguntados quanto a função do isotônico a maioria dos atletas 68,82% responderam corretamente, afirmando que o isotônico hidrata e repõe eletrólitos e energia, porém 31,18% desconhecem a função correta da bebida.

Já com atletas universitários, os valores foram próximos ao deste estudo, com 70% dos atletas demonstrando ter conhecimento da função do isotônico (Cruz, Cabral e Marins, 2009)

CONCLUSÃO

Sabe-se que a hidratação é essencial para o funcionamento do organismo durante a atividade física.

Contudo, a pesquisa conclui que pode parecer absurdo, que ainda existem pessoas que praticam atividades físicas e não tem o costume de se hidratar corretamente, ou acham que não existe a necessidade de hidratação.

Apesar da maioria da amostra do estudo, se hidratar com água ou outro tipo de bebida, alguns alunos reportaram que o fazem, talvez pela falta de conhecimento ou orientação de seu professor.

Outro dado que deve ser enaltecido, é que a maioria dos entrevistados não tem ideia de como deve ser feita essa hidratação, ficando evidente o desconhecimento pelo assunto e o perigo que isso possa vir a acarretar para a pessoa em questão.

Acreditamos que os profissionais de saúde devem dar maior ênfase para esse assunto, informando a maneira correta de como fazer e em qual momento.

Um dado limitante de nossa pesquisa seria o tamanho da amostra e a quantidade academias investigadas. Sendo assim, sugere-se para próximas pesquisas uma amostra maior de academias, para que os valores sejam mais representativos.

REFERÊNCIAS

- 1-Armstrong, I.E.; Maresh, C.M.; Castellani, J.W.; Bereron, M.F.; Kenefick, R.W.; Iagassie, K.E.; Riebe, D. Urinary indices of hydration status. *Int j sport nutr.sep.* Vol. 4. Núm. 3. p.265-79.1994.
- 2-Athletic trainer's association position statement (nata): fluid replacement for athletes. *J athl train.* Vol. 35. Núm. 2. p.212-24. 2000.
- 3-Brasil, T.A.; Pinto, J.A.; Cocate, P.G.; Chácara R.P.; Marins, J.C.B. avaliação do hábito alimentar de praticantes de atividade física matinal. *Fit perf j.* Vol. 8. Núm. 3. p.153-63. 2009.
- 4-Brito, C.J.; Marins, J C. B. Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de minas gerais. *Revista brasileira de ciência e movimento.* Vol. 13. Núm. 2. p.59-74. 2005
- 5-Brito, I.P. Considerações atuais sobre reposição hidroeletrólítica no esporte. *Nutr pauta.* Vol. 11. p.48-52. 2003.
- 6-Brito, I. S. S.; Brito, C. J. Fabrini, S.P.; Marins, J.C.B.; caracterização das práticas de hidratação em karatecas do estado de minas gerais. *Fitness e performance journal.* Vol. 5. 2006.
- 7-Cardoso, S.D.; Souza, S. C. Aspectos fisiológicos da ingestão de água no organismo humano e sua influência no rendimento atlético. 2010. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php/1reta2/article/viewpdfinterstitial/223/146>. acessado em: 03/2012
- 8-Carvalho, T.; e colaboradores. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogenica e potenciais ricos para saúde. *Diretriz da sociedade brasileira de medicina do esporte. Rev. Bras. Med. Esporte.* Vol. 9. Núm. 2. p. 43-56. 2003
- 9-Casa, D.J.; e colaboradores. National athletic trainer's association position statement (nata): fluid replacement for athletes. *J athl train.* Vol. 35. Núm. 2. p.212-24. 2000.

10-Cruz, M.A.A.; Cabral, C.A.C.; Marins, J.C.B. nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de *mountain bike*. Fit perf j. Vol. 8. Núm. 2. p.79-89. 2009.

11-Ferreira, F. G.; Alves, K.; Costa, N. M. B.; Santana, A. M. C.; Marins, J. C. B. Efeito do nível de condicionamento físico e da hidratação oral sobre a homeostase hídrica em exercício aeróbico. Revista brasileira de medicina do esporte. Vol.16. Núm. 3. p.166-170. 2010.

12-Ferreira, F G.; Altoé, J L.; Silva, R P.; Tsai, L. P.; Fernandes, A. A.; Brito, C. J.; Marins, J. C. B. Nível de conhecimento e práticas de hidratação em atletas de futebol de categoria de base. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho hum. Vol. 11. Núm. 2. p.202-209. 2009.

13-Marins, J. C. B. fisiologia da membrana e suas implicações relacionadas com a hidratação, revista mineira de ciências do esporte. Vol. 3. Núm. 1. p. 5-14. 1995.

14-Furtado, M. C.; Garcia, M. J.; Gonçalves, P. J.; Viebig, F. R. Avaliação de hábitos e conhecimentos sobre hidratação de praticantes de musculação uma academia da cidade de são paulo. Revista digital. Buenos aires. Ano 133. 2009.

15-Moreira, M. A. C.; Gomes, V. C. A.; Garcia, S. E.; Rodrigues, C. O. L. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? Rev bras med esporte. Vol. 12. Núm. 6. 2006.

16-Perrone, A.C.; Meyer, F. Avaliação do estado hidroeletrolítico de crianças praticantes de exercício físico e recomendação de hidratação. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Vol. 33. Núm. 3. p.773-786. 2011

17-Prado, E.S.; Barroso, S.S.; Góis, H.O.; Reinert, T. Estado de hidratação em nadadores após três diferentes formas de reposição hídrica na cidade de Aracaju-SE. Fit perf j. Vol. 8. Núm. 3. p.218-25. 2009.

18-Prado, E. S.; Gonzaga, W. S.; Dantas, E. H. M. Conhecimento das práticas de hidratação dos atletas de vôlei de praia do estado de sergipe. R. Bras. Ci. e mov. Vol. 18. Núm. 3. p.29-34. 2010.

19-Silva, F.I.C.; Santos, A.M.I.; Adriano I.S.; Lopes, R.S.; Vitalino, R.; Sá, N.A.R. a importância da hidratação hidroeletrolítica no esporte. R. Bras. Ci. e mov. Vol. 19. Núm. 3. p.120-128. 2011.

20-Shirraffs, S.M. the importance of good hydration for work exercise performance. Nutrition reviews. Laussane. Vol. 63. Núm. 3. p.14-21. 2005.

21-Zambraski E.J. The kidney and body fluid balance during exercise. In: burskirk er, Puhl sm. Body fluid balance: exercise and sport. Boca raton. 1996.

E-mail:

jhow_kleber@hotmail.com
alinecristine167@hotmail.com
fernandodohms@gmail.com
mromanovitch@yahoo.com.br
lucianalirani@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Jhonny Kleber Ferreira da Silva
Rua Carijós 2927. Jardim do Estádio, Santo André - SP.
CEP: 09180-001.

Recebido para publicação em 16/02/2014
Aceito em 23/06/2014